

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING*
DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA YANG
MENUNGGU KENAIKAN KELAS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

RIZKA AFIFA SALSABIILA
NPM : 1511900105

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING* DENGAN
STRES AKADEMIK PADA SISWA YANG MENUNGGU KENAIKAN
KELAS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**RIZKA AFIFA SALSABIILA
NPM : 1511900105**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizka Afifa Salsabiila

NBI : 1511900105

Program Studi : Psikologi

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan didalam daftar pustaka. Maka dari itu, pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Sumbawa, 26 Juni 2023



RIZKA AFIFA SALSABIILA

NPM : 1511900105



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizka Afifa Salsabiila
NBI : 1511900105
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive)* karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dengan Stres Akademik pada Siswa yang Menunggu Kenaikan Kelas

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)* Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal :

Yang Menvatakan

Rizka Ahfa Salsabiila

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA MAHASISWA : RIZKA AFIFA SALSABILA

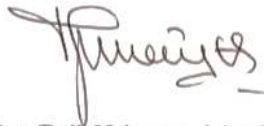
NBI : 1511900105

JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA YANG MENUNGGU KENAIKAN KELAS

Surabaya, 27 Juni 2023

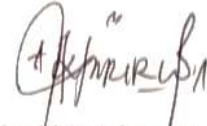
Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



(Dra. Tatik Meiyuntariningsih,
M.Kes)

Dosen Pembimbing II



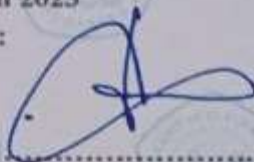
(Akta Ririn Aristawati,
M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI
Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

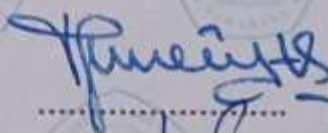
Pada Tanggal : 7 Juli 2023

Dewan Penguji :

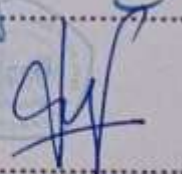
1. Dr. Suroso, MS., Psikolog



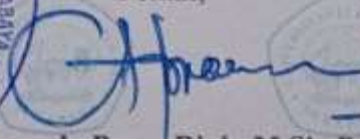
2. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes



3. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si



Mengetahui
Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini., M.Si., Psikolog

NPP: 20510.02.0552

HALAMAN MOTTO

“Orang hanya peduli dengan hasil yang kamu dapatkan, namun sedikit sekali orang yang mau mendengarkan proses mu untuk mendapatkan hasil yang diterima.

So just go on, ingat, People Come and Go. There's no need to regrets for all of your step's you were go behind”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk IBU penulis yang selama ini tidak pernah putus untuk mendoakan penulis demi kelancaran penulis dalam mengerjakan skripsi ini.

Untuk IBU yang tak pernah putus memberikan semangat, dukungan moril dan materi kepada penulis, meskipun pikiran negatif dan jiwa pesimis sering kali mampir mendatangi penulis

Untuk IBU dan AYAH, yang tak pernah putus berdoa untuk penulis, dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk penulis

Untuk diri sendiri, sebagai pembuktian dari ikhtiar, doa, dan dukungan positif dari IBU yang selalu berada disekeliling penulis

Juga untuk teman teman yang sudah memberikan *support* kepada penulis untuk tetap selalu *happy kiyowo*

Semoga Allah selalu memberikan perlindungan dan kesehatan pada kita semua

CURICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Rizka Afifa Salsabiila
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 29 Desember 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Manyar Sambongan 61, Surabaya
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : Rizkaafs.29@gmail.com
No. Telepon : 089636665492



B. Riwayat Pendidikan

2007 – 2013 : MI Wachid Hasjim Sedatigede, Sidoarjo
2013 – 2016 : SMP Negeri 39 Surabaya
2016 – 2019 : Madrasah Aliyah Negeri Kota Surabaya
2019 – Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

1. Staff HR PT. Javadwipa Duta Mandiri cab. Surabaya, Tahun 2022 (Magang)
2. Trainer The Survival Outbound Team (TSOT), Prigen, Tahun 2023

D. Riwayat Organisasi

1. Anggota UKM Tari Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya Tahun 2019
2. Leader Diklat UKM Tari Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya Tahun 2020
3. Kadiv. Dana Usaha UKM Tari Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya Tahun 2021
4. Humas, Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru (PKKMB) Fakultas Psikologi Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya Tahun 2021
5. Sekretaris, Psikologi Mengabdi Fakultas Psikologi Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya Tahun 2021
6. Ketua UKM Tari Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya Tahun 2022

E. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Intermediate)
3. Microsoft Office dasar (Word, Powerpoint, Excel)
4. Public Speaking (Cukup)
5. Operasional Administrasi Alat Tes Psikologi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT. berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Emotion Focused Coping Dengan Stres Akademik Pada Siswa yang Telah Mengikuti Ujian Sekolah”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya dihadapkan dengan berbagai kendala. Namun atas bantuan dari berbagai pihak, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir, selesai, dan tuntas. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan kesungguhan dan rendah hati yang terdalam, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA. CPA. Selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program strata satu (S1)
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi Mahasiswa Fakultas Psikologi.
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi Mahasiswa Program Studi Psikologi.
4. Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi sekaligus Dosen Wali penulis dari semester 1 hingga akhir yang telah membimbing dan mengarahkan proses jalannya perkuliahan.
5. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing pertama, yang telah meluangkan waktunya ditengah kesibukannya untuk membimbing dan memberikan arahan dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Akta Ririn Aristawati, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing kedua penulis yang telah meluangkan waktunya dan selalu sabar menghadapi tingkah penulis yang membingungkan, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam kelancaran penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Segenap Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi dan Dosen Mata Kuliah Umum yang selalu sabar dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan baru
8. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang siap membantu dalam urusan administrasi penyusunan skripsi ini.

9. Kedua Orangtua penulis, Ibu dan Ayah, yang telah memberikan dukungan moril dan materi kepada penulis dan telah memberikan yang terbaik untuk penulis serta tak pernah putus menyemangati penulis dalam menyusun skripsi ini.
10. Kepada Adik dan Kakak penulis yang selalu memberikan pengalihan dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini
11. Teman teman TSOT, Prigen, yang telah membagikan suka cita dan pelarian dalam proses pengerjaan penyusunan skripsi ini
12. Kepada Pasukan SKRIPSWEET Kevin, Ade, Aderiko, dan Belva, yang selalu ada memberikan informasi terkait skripsi dan dukungan, semangat, suka cita, juga semua bantuan dalam hal apapun. Terima Kasih telah menjadi teman bercerita, mengeluh, bersedih, bersenang – senang, sebelum juga sesaat penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah berjuang bersama sama.
13. Teman Magang dan KKN sepejuangan tahun 2022 Deta, Sella, dan Nada. yang telah menjadi teman penulis dan memberikan pengalaman tak terlupakan
14. Teman Kelas B Angkatan 2019 Fakultas Psikologi, yang telah memberikan arti kekeluargaan dan saling support satu sama lain
15. Vione dan Arina yang selalu ada ketika penulis suntuk dan butuh hiburan
16. Responden dari penelitian ini, yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuisisioner penelitian ini.
17. Semua pihak yang ikut serta dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, Terima Kasih atas dukungan dan kontribusi yang diberikan selama penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis terbuka dalam menerima kritik dan saran yang membangun dari segala pihak untuk penyempurnaan proposal skripsi ini, mengingat keterbatasan dan kekurangan yang ada dalam proposal penelitian ini.

Surabaya, 27 Juni 2023



Rizka Afifa Salsabiila

HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA YANG MENUNGGU KENAIKAN KELAS

Rizka Afifa Salsabiila

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rizkaafs.29@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik adalah stres yang timbul dengan *stressor* yang berasal dari tuntutan akademik, sehingga siswa dituntut untuk dapat dan harus menguasai semua hal yang berkaitan dengan pelajaran di sekolah dalam jangka waktu yang sedikit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotion focused coping* dengan stres akademik pada siswa yang menunggu kenaikan kelas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 151 subjek dengan kriteria seorang siswa siswi aktif berusia 15 – 18 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik dan skala *emotion focused coping*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *Person Product Moment* dengan hasil yang didapat adalah terdapat hubungan negatif antara *emotion focused coping* dengan stres akademik yang dialami oleh siswa siswi.

Kata kunci : *Emotion Focused Coping*; Siswa Siswi; Stres Akademik

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION FOCUSED COPING AND
ACADEMIC STRESS ON STUDENT WAITNG FOR A GRADE INCREASE***

Rizka Afifa Salsabiila

Faculty of Psychology, University of August 17 1945 Surabaya

Rizkaafs.29@gmail.com

Abstract

Academic stress is stress that arises from academic demands, requiring students to master and excel in all aspects related to their school subject in a short amount of time. This research aims to determine the relationship between emotion-focused coping and academic stress among students who waiting for a grade increase. This study is quantitative research employing purposive sampling technique for sample selection. The study included by 151 subjects who were active students aged around 15-18 years. The measurement tools used in this study were the academic stress scale and the emotion-focused coping scale. The data analysis technique used was the Person Product Moment correlation, which revealed a negative correlation between emotion-focused coping and academic stress experienced by the students.

Keyword : Emotion-focused Coping, Students, Academic Stress

DAFTAR ISI

Cover	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	iii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji	v
Halaman Motto	vi
Halaman Persembahan	vii
Curriculum Vitae	viii
Kata Pengantar	ix
Abstraksi	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	7
B. Tujuan dan Manfaat	7
1. Tujuan	7
2. Manfaat	7

C. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Stres Akademik	11
1. Pengertian Stres	11
2. Pengertian Stres Akademik	12
3. Aspek-Aspek Stres Akademik	13
4. Indikator Stres Akademik	15
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	17
B. Emotion Focused Coping	20
1. Pengertian Emotion Focused Coping	20
2. Aspek-Aspek Emotion Focused Coping	22
3. Indikator Emotion Focused Coping	24
4. Hal yang Dapat Ditimbulkan Emotion Focused Coping	26
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Populasi dan Partisipan	33
1. Populasi	33
2. Partisipan	33
B. Disain Penelitian	35
C. Instrument Pengumpulan Data	35

1. Stres Akademik	36
2. Emotion Focused Coping	43
D. Uji Prasyarat dan Analisa Data	52
1. Uji Prasyarat	52
2. Analisa Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Pelaksanaan Penelitian	55
2. Data Demografi	55
3. Hasil Uji Korelasi Emotion Focused Coping dan Stres Akademik.....	56
4. Kategorisasi Variabel Penelitian	57
B. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skoring Item	36
Tabel 2 Blueprint Stres Akademik	38
Tabel 3 Putaran Aitem Skala Stres Akademik	40
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	40
Tabel 5 <i>Blueprint</i> Baru Skala Stres Akademik	41
Tabel 6 Kategori Koefisien Reliabilitas	42
Tabel 7 <i>Reliability Statistic</i>	42
Tabel 8 <i>Blueprint Emotion Focused Coping</i>	44
Tabel 9 Putaran Aitem Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	47
Tabel 10 Hasil Uji Validitas Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	48
Tabel 11 <i>Blueprint</i> Baru Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	48
Tabel 12 Kategori Koefisien Reliabilitas	51
Tabel 13 <i>Reliability Statistic</i>	51
Tabel 14 Uji Normalitas	52
Tabel 15 Uji Linieritas	53
Tabel 16 Usia Subjek Penelitian	55
Tabel 17 Kelas Subjek Penelitian	56
Tabel 18 Hasil Uji Korelasi	56
Tabel 19 Standar Kategorisasi	57
Tabel 20 Kategorisasi Variabel Stres Akademik (X)	57
Tabel 21 Kategorisasi Variabel <i>Emotion Focused Coping</i> (Y)	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	31
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Skala Penelitian	69
Lampiran 2 Blueprint Skala Penelitian	70
Lampiran 3 Tabulasi Skala Stres Akademik	75
Lampiran 4 Tabulasi Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	83
Lampiran 5 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik	91
Lampiran 6 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	96
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	109
Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas	110
Lampiran 9 Hasil Uji Korelasi <i>Person Product Moment</i>	112
Lampiran 10 Hasil Turnitin	113